

ออกกำลังกายต้านมะเร็ง

โดย Min Sen Health 5 ธันวาคม 2563



มีรายงานเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายมากมาย นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยยืดอายุให้กับคนทั่วไปได้ แต่บทความนี้จะขอพยายามหาข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายต้านมะเร็ง และพยายามหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายว่าควรจะออกอย่างไร

Dr. Priyanka Pophali ผู้เชี่ยวชาญโลหิตวิทยาจาก Mayo Clinic, Rochester, Minnesota ได้กล่าวในงานประชุมแพทย์โรคเลือดของสหรัฐอเมริกาครั้งที่ 59 ในปี 2017 ในการเสนองาน The Level of Physical Activity before and after Lymphoma Diagnosis impacts Overall and Lymphoma-Specific Survival หรือระดับการออกกำลังกายก่อนและหลังการถูกวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองมีผลต่อการยืดอายุของผู้ป่วย แน่นอนที่แพทย์มักจะแนะนำให้ผู้ป่วยมะเร็งทุกชนิด

ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต แต่การศึกษานี้ใน 4087 คนที่ถูกวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองที่ Mayo Clinic ตั้งแต่ 2002-2012 โดยคนไข้เหล่านี้ต้องตอบคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายก่อนที่จะถูกวินิจฉัย และทีมงานจะติดตามคนเหล่านี้ทุกรายเป็นเวลา 3 ปีด้วยคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกาย งานวิจัยนี้พบว่า ผู้ป่วยที่ออกกำลังกายมาก่อนที่จะถูกวินิจฉัย จะมีโอกาสที่จะมีชีวิตยืนยาวกว่าคนที่ออกกำลังกายน้อยกว่าในช่วงแรก และคนที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการวินิจฉัยแล้วจะมีโอกาสรอดชีวิตสูงกว่าคนที่ออกกำลังกายน้อยกว่า และพบว่า การออกกำลังกายจะช่วยสร้างผลเชิงบวกต่อการยืดอายุ และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง และการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มระดับความสามารถของร่างกายให้ดีขึ้น

การศึกษาของ **Carmen C. Cuthbertson** และคณะ ที่ศึกษาเวลาในการพักผ่อนด้วยการออกกำลังกายและการอยู่หน้าจอโทรทัศน์จะช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งในคนที่อายุ 50 ปี หรือในลักษณะของการป้องกันมะเร็ง ด้วยการศึกษานี้ในคนที่ออกกำลังกายที่ค่อนข้างหนัก (โดยแบ่งเป็นไม่ออกกำลังกาย ค่อนข้างหนัก และหนัก) เทียบกับคนที่นั่งชมรายการทางโทรทัศน์ (ตามสะดวกหรือไม่ค่อยชม บางครั้ง บ่อยถึงบ่อยมาก) โดยศึกษาจาก 14,508 รายที่ไม่ได้มีประวัติการเป็นมะเร็งในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงโรคหัวใจ ในคนอายุ 50 ปี และพบว่า ผู้ที่มีการออกกำลังกายค่อนข้างหนักจะมีการยืนยาวของชีวิตและปลอดภัยจากมะเร็งโดยเฉพาะ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ปอด ต่อมลูกหมาก และมะเร็งเต้านมหลังจากภาวะหมดวัย

ประจำเดือน ในขณะที่คนที่ใช้เวลาอยู่หน้าโทรทัศน์มีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งที่กล่าวมานี้มากกว่า

การออกกำลังกายที่แนะนำ คือ เป็นการออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อสัปดาห์ และออกกำลังกายส่วนที่เหลืออย่างน้อย 150 นาที หรือ 2 ชั่วโมง 30 นาทีต่อสัปดาห์ นั่นคือ ออกกำลังกาย 30 นาทีที่ค่อนข้างหนัก (Moderate physical activity) เช่น เดินรำ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ 5 วันต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายค่อนข้างหนัก หมายถึง เราจะต้องมีการหายใจเร็วกว่าปกติ หรืออาจจะออกกำลังกายที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เช่น ยกน้ำหนัก 2 วันต่อสัปดาห์ การยืดกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ 2 วันต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายที่เสริมสร้างการประสานงานและความสมดุล เช่น พิลาทิส การยืนบนขาข้างเดียว 2 วันต่อสัปดาห์

ข้อพึงระวังในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็ง

ในผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับเม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือดต่ำ รวมถึงซีด การออกกำลังกายที่เหมาะสมก็คือ การเดิน เพราะการเล่นกีฬาที่มีการกระแทกอาจจะทำให้เลือดออกได้ง่าย และหลีกเลี่ยงการว่ายน้ำในสระสาธารณะ ในยิมที่มีคนหนาแน่น เพราะอาจจะทำให้เราติดเชื้อได้ง่าย และการเดินนี้จะเหมาะในคนที่ซีด เพื่อไม่ให้เราเหนื่อยเกินไป และสามารถปรับจังหวะการเดินได้ ในผู้ที่มีปัญหากับระบบประสาทส่วนปลาย ซึ่งอาจจะมีกล้ามเนื้ออ่อนแรง หรืออาการชาที่มือและเท้า การขี่จักรยานที่

เป็นจักรยานในยิมก็จะช่วยได้ ที่สำคัญเมื่อมีอาการไข้ หรือ
ท้องเสีย อาเจียน ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายสักระยะ
หนึ่งก่อน

การพักผ่อนให้เพียงพอก็ยังเป็นสิ่งสำคัญในผู้ป่วย แต่การ
เตรียมการพักในระหว่างการออกกำลังกายก็เป็นสิ่งที่ดี คือ การ
หาที่นั่งเมื่อเดินไประยะหนึ่งที่เราเริ่มรู้สึกเหนื่อย หรือล้า การ
พยายามออกกำลังกายจะช่วยให้อารมณ์แจ่มใสขึ้น แม้แต่การ
ออกกำลังกายในบ้าน แต่ถ้าออกกำลังกายนอกบ้านจะยิ่งช่วย
สร้างอารมณ์ให้แจ่มใสขึ้น

ในผู้ป่วยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยได้ออก
กำลังกาย จะพบว่าบางครั้งเราไม่สามารถออกกำลังกายได้มาก
เมื่อเทียบกับก่อนป่วย บางรายอาจจะต้องใช้เวลา 1-2 ปีกว่าจะ
กลับมาเทียบเท่ากับการออกกำลังกายได้ก่อนป่วย แต่การออก
กำลังกายสม่ำเสมอและให้เวลาจะช่วยให้เรากลับมาดีได้
ดังเดิม และบางวันอาจจะรู้สึกเหนื่อยล้ากว่าปกติ ซึ่งเป็นเรื่อง
ปกติ แม้คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ บางวันก็รู้สึกล้า หรือ
เบื่อที่จะออกกำลังกายได้เหมือนกัน การพักบ้างหลังจากออก
กำลังกายมาหนักจะช่วยให้เรากลับฟื้นตัวได้เร็ว และอยาก
กลับมาออกกำลังกายอีกครั้งในวันรุ่งขึ้น

สำหรับมือใหม่ การออกกำลังกายด้วยปริมาณไม่มาก และ
ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจะดีกว่าเริ่มด้วยการออกกำลังกายหนัก อาจ
จะเริ่มต้นด้วยการเดินครั้งละ 10-20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หลังจาก
ที่เรารู้สึกดีขึ้นและพร้อมจะเพิ่มอาจจะเพิ่มครั้งละ 10-15 นาที

ต่อสัปดาห์ และเพิ่มความยากขึ้น จากการเดินธรรมดา เป็นการขึ้นลงบันได การเล่นโยคะก็เป็นกิจกรรมที่ดี เนื่องจากเป็นการฝึกการหายใจ การยืดกล้ามเนื้อ และเป็นการฝึกสมาธิอีกด้วย อาจจะทำ 150 นาทีต่อสัปดาห์ โยคะยังช่วยให้เกิดความแข็งแรง และลดอาการปวดเมื่อย หรือตึงของกล้ามเนื้อได้ และยังช่วยลดความเครียด หรือวิตกกังวลได้อีกด้วย

ออกกำลังกาย จะช่วยลดการกลับมาเป็นใหม่ของมะเร็งได้ใหม่ เริ่มมีรายงานเกี่ยวกับการออกกำลังกายจะช่วยลดความเสี่ยงของการกลับมาเป็นมะเร็งใหม่อีกรอบได้ โดยกลุ่มคนที่ออกกำลังกายจะมีโอกาสกลับมาเป็นใหม่น้อยลง และยังลดผลข้างเคียงของการรักษา รวมถึงการที่มีพฤติกรรมที่กระฉับกระเฉงจะช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นและช่วยให้การรักษาได้ผลดีในอนาคต โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

ติดตามเรื่องอื่นเพิ่มเติมได้จาก www.minsenconcept.com